



Composition de votre panier semaine «46» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 scarole	2,50€
1kg de potimarron	2,50€
700g de poireaux	2,10€
500g d'épinards	2,65€
100g d'ail	1,20€
<i>En cadeau : 1 petite batavia</i>	
Valeur du panier	10.95€



Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
1 scarole	2,50€
1kg de potimarron	2,50€
1kg de poireaux	3,00€
1kg d'épinards	5,30€
100g d'ail	1,20€
1kg de pommes de terre Allians	2,00€
<i>En cadeau : 1 petite batavia</i>	
Valeur du panier	16.50€



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2017

SEMAINE NUMERO «46»

PAROLE DE JARDINIER

Préparations de carottes dans un champ : Il faut enlever les fanes de la carotte, la contrôler, (maladie, abimer et calibrage) puis la conditionner en caisse, une fois terminer la petite caisse transvaser dans un paloxe, une fois terminer au champ la mettre en sable par ranger dans un paloxe.

A savoir, il faut les couvrir par rapport au temps.





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

<< >>

Ingrédients : 800 g d'épinards frais , 1kg de chair de potimarron, 1 cuil à soupe de farine, 2 œufs, 2 cuil à soupe de crème fraîche, 1 pincée de sucre, huile d 'olive, beurre, gruyère râpé, muscade, sel et poivre du moulin.

Préparation : Lavez à plusieurs eaux les épinards. Otez les queues et les grosses nervures. Faites-les blanchir 3 min dans de l'eau bouillante salée. Faites bien égoutter et disposez-les dans le fond d'un plat à gratin beurré.

Répartissez sur les épinards 2 cuil à soupe de crème fraîche . Poivrez.

Faites fondre à l'étouffée, dans un peu d'huile d'olive, la chair de potimarron coupée en morceaux avec le sel, la pincée de sucre.

Quand le potimarron est cuit (20 à 30 min); écrasez le à la fourchette puis incorporez la cuil à soupe de farine, un peu de noix de muscade et les deux jaunes d'œufs.

Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation

Versez le tout sur les épinards.

Saupoudrez de gruyère râpé (quantité selon vos goûts).

Faites gratiner 1/4 heure dans un four chaud et servez immédiatement.



INFO DE LA SEMAINE

Chantiers participatifs à Beauport

Dans le cadre de notre partenariat avec l'Abbaye de Beauport, un **chantier participatif en lien avec les plantes invasives a lieu ce vendredi 10 novembre 2017** une partie de l'équipe jardin espaces verts et maraichage va se rendre sur le site de l'Abbaye, pour (re)découvrir des plantes invasives présentes sur le domaine de Beauport, **les connaître et les reconnaître**.

Il nous a été proposé d'**aider à traiter des zones problématiques, avec des techniques qui seront reproductibles sur d'autres terrains**.

L'ensemble des ateliers est ouvert à tous, ce qui permet d'impliquer les personnes qui travaillent à l'ESAT. C'est une thématique qui peut être intéressante avec des techniques qu'ils pourront reproduire dans le cadre du maraichage ou de l'entretien/création d'espaces verts notamment.



A très bientôt
L'équipe de l'ESAT